



今年度も残りわずかとなり、ROCSWAっこも今号が今年度最後の発行となります。来年度もみなさんのご期待に応えられるような内容となるよう頑張りますので、これからもよろしくお願いします。

 子育て
 Q&A

Q

保育所に通うために生活リズムを整えたいです

By. 2歳児のママさん

困ったり、悩んだ時に
「赤ちゃんホットライン」
「ちびっこ相談」を
ご利用ください

A

4か月頃から昼夜の区別が付き始め、2歳ころには生活リズムが安定してきます。生活リズムを整えることが脳と身体の発達に関係するため、パパママが意識してお子さんの生活リズム整えてあげることが大切です。

生活リズムを整えるポイントは…ずばり睡眠です！

- ✿就寝時間の目標を決め、そこから逆算して食事や入浴の時間を決めましょう。遅くても21時前に寝られると良いですね！
- ✿寝る1時間前は静かにリラックスして過ごしましょう。
例えば…テレビやスマホは消し、絵本を読む等してみましょ。入浴も1時間前までだと◎
- ✿朝は決まった時間にカーテンを開けて部屋を明るくし、「おはよう」と声をかけ、起床を促すことがうまくいくコツです。

次回ちびっこ相談：平成31年3月7日（木）

赤ちゃんホットライン：月・水・金 9:00～16:00 ☎ 0223-22-2754

 子育て
 INFORMATION

 1歳からの
 離乳食完了期教室

日 時：平成31年3月22日（金）
9:30～（受付 9:00～）

場 所：保健センター

対 象：平成30年2月・3月生まれ
の子と親（家族でも可）
先着25組

内 容：①計測
②歯科衛生士と管理栄養士
からのお話

参加費：無料

申 込：3月1日以降お電話でお申込み
ください。

☎ 0223-22-1111

内線345・346



住民票や運転免許証等の
変更はお済みですか？

母子健康手帳の交付など、保健センターでの手続き時にはマイナンバーカードや運転免許証等で本人確認が必要です。

□転出・転入
□市内での転居
□戸籍の変更（婚姻など）
これらのイベントがあった場合には、手続きが必要です。

●運転免許証の変更
警察署での手続きとなります。
お近くの警察署にお問合せください。



ROCSWAっこは右記QRコードからも見ることができます。
次の発行はH31年5月末の予定です。



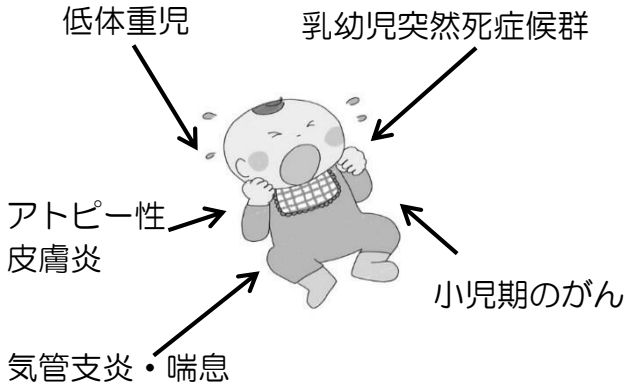


タバコは危険！



タバコの先から出る煙などを吸わされることを「受動喫煙」と言います。タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、呼吸器等の発達が未熟な乳幼児には下記のような影響があります。ベランダや換気扇の下で吸っていても、煙の一部は室内に残るので、受動喫煙の原因になります。電子タバコについても安全性は確認されていません。

たばことたばこの煙による 赤ちゃん、こどもへの影響



※屋外でタバコを吸っても服や髪に有害物質は付着しています

禁煙したい…！と思ったら

- タバコは依存性があるので一人で頑張らず禁煙外来を利用する
- タバコを吸いたくなる環境を見直す
 - ・ライターとタバコを捨ててみる
 - ・喫煙者と距離をとる
- 喫煙の代わりに他の行動を実行する
 - ・冷水や炭酸水、熱いお茶を飲む
 - ・歯を磨く

子どもの タバコ誤飲に注意

ご家庭でお子さんの手の届く範囲にタバコがありますか？



タバコを吸い終わったら、すぐに片付けましょう。

吸殻を浸した水も有害です。灰皿や缶に水を入れ、置いておくことのないように注意しましょう！

＜誤飲したときの症状＞

- ①30分～4時間後に嘔吐する
- ②顔が青白くなる
- ③よだれや冷や汗が多く出る
- ④元気がなくなる



誤飲してしまい対応に困ったときは下記の連絡先へ相談しましょう。

タバコ誤飲事故専用電話 ☎ 072-726-9922

中毒110番(財)日本中毒情報センター案内

大阪 ☎ 072-727-2499 (24時間対応)

つくば ☎ 029-852-9999 (9時～21時まで)

★ちょっと一息♪おいしいお話★

「子どものおやつ＝お菓子？」

「おやつはお菓子」のイメージがあるかもしれませんが、子どもにとっておやつは食事の一部。3回の食事で摂りきれない栄養素を補給する、ボーナスタイムなのです。特に子どもは胃が小さく、一回の食事ではあまり食べられませんが、大きくなるために身体で使うエネルギーも栄養素も多いため、分けて食べることが必要です。

おすすめ！



おにぎり



いも類



くだもの



ヨーグルト



牛乳や麦茶

飲み物と何か1つの組み合わせだと食べやすいですね。ちなみに大人のみなさんはどんなおやつを食べていますか？お子さんと一緒に自分のおやつも見直してみましょう♪



お問い合わせ 岩沼市健康福祉部健康増進課

☎ 0223-22-1111 内線 348・349